



ヘルスイنفォメーション

Health Information

■しもつけ健康マイレージが始まりました

楽しくポイントを貯めて、健康と記念品を手に入れましょう。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容を一部変更しています。

まずは → しもつけ健康マイレージポイントカードを手に入れる

ポイントカードは、この広報紙にはさんである他、公民館や保健センター、市役所の健康増進課と市民課の窓口で入手できます。また、市ホームページからもダウンロードできます。事前申し込みは不要です。

ポイントカードを手に入れたら

→ 健康ポイントを32ポイント以上ためる

ステップ1 健診を受けよう

(必須1~2ポイント)

健康診査(特定健診、ヤング健診、人間ドック等)やがん検診を受診し、ポイントをもらいましょう。

ステップ2 健康チャレンジ大作戦!

(必須30ポイント以上)

15項目あるチャレンジ目標を3つ以上実行できた日を記入し、ポイントをもらいましょう。1日で1ポイント、30日分で30ポイントもらえます。

32ポイント貯まったら → 記念品をもらう

記念品は右表の中から1つ選択してください。ポイントカード提出の翌月下旬に郵送します。

記念品の種類	利用期限
ふれあい館プール券	発行日から1年間
ふれあい館入浴券	
ゆうゆう館入浴券	
デマンド交通利用券	なし
道の駅しもつけ商品券 (1,000円相当、使用に条件あり)	
きらら館トレーニング室 利用券(3回分)	発行日から1年間
市内スポーツ施設(★) 2時間利用券(3回分)	

★対象施設一覧(屋外夜間照明代はご利用者負担)

石橋体育センター アリーナ・トレーニング室	石橋武道館 柔道剣道場
大松山運動公園	国分寺B&G海洋センター
柴公園 グラウンド	みのわ古城公園 グラウンド
国分寺静思館 射場	国分寺武道館 柔道剣道場
南河内球場	南河内テニスコート
西坪山球場	五千石球場
南河内東体育館	南河内武道館
別処山公園 グラウンド	祇園原公園 テニスコート
石橋弓道場 射場	国分寺聖武館
国分寺運動公園 グラウンド、テニスコート	旧国分寺西小学校 体育館
南河内東部運動広場	南河内体育センター
諏訪山公園 野球場	

■とちまる健康ポイントに参加しよう

県では、県民の健康づくりを応援するため、歩くとプレゼントをもらえるチャンスが毎月ある「とちまる健康ポイント」を実施しています。

■対象者

18歳以上で、栃木県在住・在学・在勤の方

■参加方法

- ①スマホにFUN+WALKアプリをダウンロード
- ②歩いて貯めたポイントで応募用クーポンを入手
- ③クーポンを使って毎月のプレゼント抽選に応募

■問い合わせ先

県健康増進課 ☎028(623)3094

URL https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/

